

## Памятка

### На основании рекомендаций Роспотребнадзора

1. Проводите измерение температуры ежедневно утром и вечером!
2. Регулярно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Если нет такой возможности, используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.  
Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
3. Проветривайте помещения не реже одного раза каждые 2 часа.
4. С целью профилактики:
  - больше гуляйте на свежем воздухе;
  - воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях;
  - правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С;
5. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы простуды: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
6. Используйте одноразовые маски в местах скопления людей
7. Если вы чувствуете себя плохо, оставайтесь дома.

### Симптомы вируса:

- I. Температура, кашель и одышка, но все это БЕЗ насморка.  
Если у вас насморк, то это обычная ОРВИ, но и в этом случае следует обратиться к врачу.
- II. Если у вас поднялась температура, кашель и одышка - не посещайте места скопления людей;
  - в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники
  - в вечернее или - в ночное время – скорую помощь по телефону 03;
  - сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
  - носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.

Так как, заболевание передается воздушно-капельным путем и при контакте с инфицированным человеком. У зараженного повышается температура тела, утомляемость, боль в горле, мышцах и бледность.

Если вы почувствовали на себе эти симптомы, то нужно обратиться к врачу. Самолечение может привести к возникновению осложнений, таких как отит, сепсис, бронхит, синусит, пневмония и миокардит.

Если Вы вернулись из путешествия из этих стран: Китайской Народной Республики, Республики Кореи, Итальянской Республики, Исламской Республики Иран, Французской Республики, Федеративной Республики Германии, Королевства Испании, а также других государств с неблагоприятной ситуацией с распространением новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) по перечню, утвержденному Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека –

**необходимо незамедлительно проинформировать о месте, датах пребывания на указанных территориях на горячую линию города Кирова 8-800-100-43-03 или в регистратуре поликлиники по месту жительства**

# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

## Как не допустить



Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

## Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Повышение температуры, озноб

Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

Бледность



## Осложнения

Отит

Сепсис

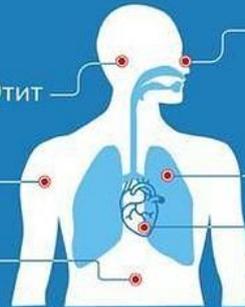
Проблемы с ЖКТ (у детей)

Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)



## Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

# Памятка для сотрудника



## Как защититься от вирусных заболеваний

- Проводите больше времени на свежем воздухе
- Проветривайте помещение на работе и дома каждые два часа
- Поставьте увлажнители воздуха и чаще проводите влажную уборку
- Сократите посещение мест с большим скоплением людей
- Мойте руки и используйте гели с антибактериальными компонентами
- Пользуйтесь спреями-антисептиками для обработки поверхностей
- Избегайте предметов общего пользования
- Не касайтесь руками лица
- Используйте ингаляторы-антисептики после каждого посещения многолюдных мест
- Следите за режимом сна и бодрствования
- Занимайтесь спортом или хотя бы по утрам делайте 10-минутную гимнастику
- Больше отдыхайте и избегайте стрессов
- Употребляйте много жидкости
- Сократите количество сладостей и мучного

*бактериям  
нужен сахар  
для размножения*